18.003 Fazuľka dusená 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
fazuľka sterilizovaná b. n.	8,00	8,00	10,00	10,00	12,00	12,00	15,00	15,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
olej	0,25	0,25	0,40	0,40	0,40	0,40	0,60	0,60
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
maslo	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	90		110		130		160	

Výrobný postup

Sterilizovanú fazuľku scedíme a krátko podusíme na oleji. Podlejeme malým množstvom vody, osolíme zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou. Povaríme a zjemníme maslom. Podávame ako prílohu k mäsu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Mg
A	318	76	4,15	4,2	1,5	2,5	6,0	44,1	1,7	1,128	0,0	0,0	4,3	0,0
B	425	102	5,24	5,9	2,5	3,5	7,5	55,8	2,2	1,408	0,0	0,0	5,4	0,0
C	477	115	6,32	6,0	2,5	4,5	9,0	66,6	2,6	1,688	0,0	0,0	6,5	0,1
D	637	153	7,91	8,6	3,7	5,6	11,2	83,8	3,2	2,111	0,0	0,0	8,1	0,1